

# Olej konopny – hit czy kit?

Data publikacji: 6.09.2019 16:30

Olej konopny staje się coraz bardziej popularny i wszechobecny dzięki szerokim właściwościom prozdrowotnym. Polecają go lekarze, kosmetolodzy, a nawet dietetycy. Dowiedz się, czym jest olej CBD i jak może pomóc Tobie i Twoim bliskim.

Olej konopny, czy też olej CBD (kannabidiol) jest legalnym suplementem diety dostępnym w Polsce. Wiele osób nadal myli go z substancjami psychoaktywnymi, zawierającymi tetrahydrokannabinol (THC). Wszystkiemu winne potoczne kojarzenie konopi siewnej z jej indyjską kuzynką, czyli marihuaną. [Olej CBD](#) z konopi włóknistej (*Cannabis Sativa L.*), jest w pełni bezpiecznym i dozwolonym suplementem, którego zawartość THC nie przekracza dopuszczalnego poziomu 0,2%.

## Olej konopny dla zdrowia i urody.

Niewątpliwą zaletą oleju CBD jest wysoka zawartość kwasów omega-3 i omega-6, czyli NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe). Kwasy te, jak sama nazwa wskazuje, są niezbędne dla prawidłowego przebiegu wielu procesów zachodzących w naszym organizmie. Niestety, nasz organizm ich nie wytwarza, więc konieczna jest suplementacja i to najlepiej w odpowiednich proporcjach. Stosunek kwasów omega-3 do omega-6 jest kluczowy dla funkcjonowania układu krążenia, gdyż mniej wartościowe kwasy omega-6 obniżają efektywność kwasów omega-3 i w nadmiarze mogą sprzyjać miażdżycy i rozwojowi nowotworów.

[Olej konopny](#) zawiera NNKT we wzorowej proporcji 3:1, gdzie 3 odnosi się do omega-6, a 1 do omega-3. Olej CBD to jednak nie tylko wartościowe kwasy omega, ale także witaminy E, A, K, witaminy z grupy B, wapń, cynk, magnez, fosfor i fitosterole.

Wartościowy skład przekłada się na działanie. Poznaj właściwości oleju konopnego:

- olej konopny na ból – działa przeciwbólowo, łagodząc dolegliwości bólowe m.in. stawów, mięśni, zębów, bóle migrenowe, a także przewlekły ból, również towarzyszący chorobom nowotworowym,
- olej konopny na wymioty – ogranicza nudności,
- działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze – łagodzi stany zapalne, pomoże m.in. w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów, czy wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- olej konopny na skórę – jest niezastąpiony w leczeniu egzemy, łuszczycy, czy owrzodzenia skóry,
- olej konopny na nowotwór – dzięki wysokiej zawartości przeciwutleniaczy przeciwdziała dalszemu rozwojowi nowotworów, hamując angiogenezę nowotworową,
- [olej CBD](#) na uspokojenie i na depresję – olej konopny wykazuje również działanie uspokajające, antydepresyjne i pomaga zwalczyć zaburzenia snu,
- olej konopny zwiększa odporność organizmu, wzmacniając florę jelitową,
- łagodzi zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS),
- olej CBD na cukrzycę – poprawia produkcję insuliny a także łagodzi skutki spowodowane utrzymaniem nieregularnego poziomu cukru we krwi,
- zapobiega miażdżycy i wzmacnia naczynia krwionośne, olej konopny dla urody – dzięki zawartości esencjonalnych kwasów tłuszczowych (EFA) pozwala zachować piękną, młodą i zdrową cerę,
- olej konopny na trądzik – reguluje wydzielanie sebum i łagodzi stany zapalne.

## Jak i kiedy stosować olej konopny?

[Olej konopny](#) powinno się spożywać na zimno, gdyż w trakcie obróbki cieplnej traci on cenne właściwości a wydziela szkodliwe związki chemiczne. Można stosować go bezpośrednio – podając na łyżeczce, można też wykorzystać jego charakterystyczny, korzenny posmak i dodawać go do sałatek i innych potraw serwowanych na zimno.

Dawkowanie ułatwia pipeta dołączana do wybranych olejów konopnych, przykładowo tych marki Pure Life. Jedna kropla oleju konopnego to około 2,5 mg. Zalecane dawkowanie to 2-3 krople 3 razy dziennie co 6 godzin.

Maksymalna dzienna dawka olejku CBD Pure Life zalecana przez producenta to 200 mg. Olejki konopne o stężeniu CBD od 5% do 50% można nabyć w sklepie [Bio4life](#).

*Artykuł sponsorowany*